

# 美味しい お役立ちレシピ

## 赤しそジュース

### 【材料】

- 赤しそ 1～2束
- ハチミツ 2カップ
- りんご酢 2カップ
- 水 4カップ



### 【つくり方】

- ①赤しその葉をざるで良くもみ洗いして、手で水気をしっかりしぼる。
- ②鍋に水と赤しそを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして5分間煮る。
- ③火を止めて赤しそを取り出し、ハチミツを入れてよく溶かす。
- ④あら熱がとれたら、りんご酢を加えて混ぜれば出来上がり。  
できたジュースは、瓶などに移して、冷蔵庫で保存して下さい。水で3～4倍にうすめてお召し上がり下さい。

## らっきょうの塩漬け

### 【材料】

- らっきょう 1kg
- 塩 80～100g



### 【つくり方】

- ①らっきょうを流水で洗い、泥や汚れを落とす。
- ②らっきょうの茎の先とひげ根を切り落とし、うす皮をむいて、もう一度流水できれいに洗った後、ざるにあげて水気を切る。
- ③容器にらっきょう、塩(らっきょうの重さの10%)とかぶるくらいの水を入れ冷暗所に置くと、2週間ほどでらっきょうの塩漬けが出来上がり。  
お好みの塩加減に塩抜きして、お召し上がり下さい。

材料の食材は、  
すべてサニーマートにて  
取扱中です!